

# Trabajadores: este programa de capacitación puede ayudarles a volver a sus actividades normales

*Un programa de tratamiento para aumentar la actividad mediante el Programa para el avance incremental de actividades [Progressive Goal Attainment Program (PGAP®), por su sigla en inglés]*



¿Ha sido usted incapaz de continuar con sus actividades normales y disfrutar de la vida después de una lesión o enfermedad? Trabajar con un capacitador del programa le ayudará a recuperar el control de su vida y aumentar su participación en sus actividades cotidianas.

Usted seguirá con su otro tratamiento médico mientras trabaja en el Programa de capacitación para volver a sus actividades normales.

## ¿Cómo puede ayudarle la Capacitación para volver a sus actividades normales?

Trabajar con un capacitador del programa le ayudará a:

- tener una mayor calidad de vida
- continuar las actividades que alguna vez le dieron a su vida un sentido de importancia y propósito
- recuperarse de una lesión o enfermedad
- volver al trabajo

## Cómo comenzar

En su primera sesión, usted se reunirá durante 90 minutos con un profesional que ha recibido capacitación especial mediante el Programa para el avance incremental de actividades [Progressive Goal Attainment Program (PGAP®)]. Su capacitador le pedirá:

- hablar sobre su lesión
- llenar cinco cuestionarios de una página
- ver una presentación en video

Usted recibirá un cuaderno de trabajo que contiene la información y los registros de actividad que usará cada semana.

## ¿Cuánto dura el programa?

Usted se reunirá cada semana con su capacitador del programa durante una hora y recibirá un máximo de 10 sesiones de capacitación. Además de su reunión inicial de 90 minutos, las evaluaciones intermedias de su progreso también pueden durar hasta 90 minutos.

## La clave es el compromiso

Usted estará involucrado en todos los aspectos de la planificación de actividades. Su capacitador nunca le pedirá que participe en una actividad antes de que usted esté listo para hacerla.

## ¿Qué debe hacer si no puede asistir a una cita?

Llame a su capacitador del programa de inmediato. Si pierde una cita y no llama, es posible que no reciba más sesiones de capacitación.

### Comentarios de los participantes en el Programa de capacitación para volver a sus actividades normales

*“Este programa me ha dado las herramientas para vivir una vida mejor, al lidiar con mi dolor. Ahora me siento con un mayor control sobre mi lesión”.*  
—Tammy L.

*“Es un programa en el que tiene a alguien a su lado, que lo aliente y lo ayude a desarrollar su autoestima. Me ha ayudado a recuperar mi vida”.* — Amanda K.

## ¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con **Susan Campbell**,  
Departamento de Labor e Industrias  
360-902-5053 o [Susan.Campbell@Lni.wa.gov](mailto:Susan.Campbell@Lni.wa.gov).



*A petición del cliente, hay ayuda disponible para personas que hablan otros idiomas y otros formatos alternos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de telecomunicaciones para sordos (TDD, por su sigla en inglés) llamen al 360-902-5797. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.*